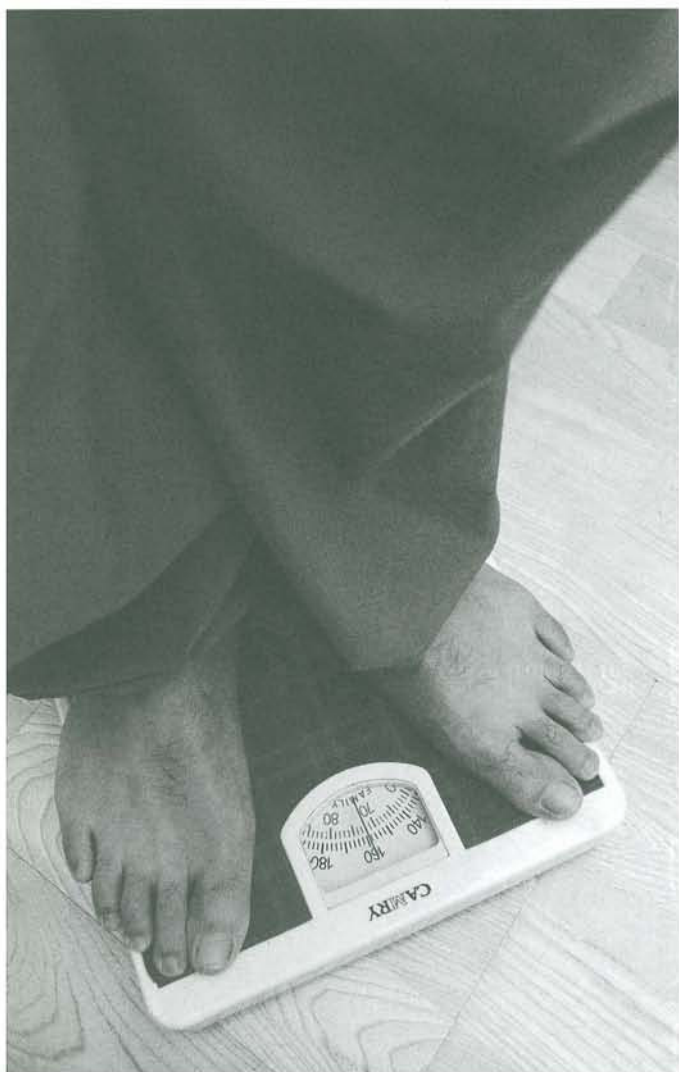


從測量體重到減肥健身

肥胖的定義標準有幾種方法，可以相互參考，而非當作唯一的參考數據



量量體重看看是否有發胖的跡象，是注意健康指標的第一步。

媒體炒作減肥的話題，讓新興的行業：減肥瘦身中心，成了賺錢的行業，平均每公斤要花費約新台幣兩萬元，甚至減完又胖回去。而美國爲了肥胖原因，所造成的醫療開銷，更是政府沈重的財務負擔，這是物質文明鼎盛難以避免的後遺症。

台灣近幾十年來生活富裕，相關的文明病也日趨嚴重，雖說實際狀況不像媒體廣告形容的那樣誇張，但飲用相同的水、吃相同的食物，必然也形成相同的後天體質。所以，我們先摸摸自己的腰圍、肚子，反省一下，近五年來的體重增減。當然，我們不必拿過瘦的模特兒當作標竿，可是我們得自問一下：是否有朝著發胖的道路前進之嫌？我們是不是該注意一下健康的指標？

測量肥胖的方法

測量身體是否過胖有幾種方式，一是直接用體脂計測量，利用電阻找出脂肪比例，這是比較理想而簡單的方法。

式。一是測量體重再依身高比例衡量出一個數值，

例如： $BMI = (\text{體重}) \div (\text{身高})^2$ ，是檢驗身體質量指數的一種微觀方式，根據台灣衛生署的公佈標準若所得的值大於23就過胖了，而美國人的標準則是25。

微觀與巨觀的參考值

遠東聯合門診中心殷光達醫師，對於BMI的數值，有不同的看法。他認為參考數值也不盡然一定準確，在他義診時，看到許多出家師父都是仙風道骨，可是白紙黑字的記錄，卻是過胖，應該是目前衛生署所公佈之BMI值的標準過於嚴苛，不適用於東方人。他另外舉出遠東聯合門診的檢測方式：

男（身高－80） $\times$ 0.7＝體重

女（身高－70） $\times$ 0.6＝體重

其所得體重參考值是一種巨觀的參考值。其中上下值在百分之五至十為標準，上下值在百分之二十即為過胖或過瘦。「這些數值應當作參考用，而不應當作唯一的依據。」殷醫師認為除了微觀的數值，也應檢測巨觀的數值，兩相比較，若結果均相同，表示檢測無誤。

不要冒然減肥

周中醫診所的周莉蕙醫師則強調：我最不喜歡勸人減肥了，平時多運動，減少甜份的攝取，將體重控制在合理的範圍即可，不需要刻意去減肥，除非胖到走路會喘，檢測時有脂肪肝，以及胖到骨頭變形。

「冒然減肥，會造成骨質疏鬆，因為體重一下子減輕，大腦會以為骨骼不需要原先的密度來支撐身體，而自動減少骨質的支撐密度，若將來胖回來，骨質密度無法回本，即會造成骨骼變形，而且年齡逐漸增長後，也沒有骨本去流失，將會造成難以彌補的後果。」周醫師嚴正的表示，有些人更因為濃縮藥粉中有澱粉質，就不願吃科學中藥，實是捨本逐末的做法。

找出原因

各個道場因為作息不同，飲食內容不同，各僧伽體質不同，所以胖瘦不一，像靈巖山寺的出家眾每天二、三點即起，勞務又多，每位僧伽都很瘦，但不是每一個道場的作息都同。當用餐的質與量遠大於消耗的能量時，身體就會開始屯積，而壓力更是造成肥胖的一個奇特因子。

在很多減肥的案例中，因為遭遇重

大變故，而造成身體開始發胖，因此，若能找出原因，肥胖往往自會不藥而癒。

循序漸進

急速減重是一種不當的減肥方式，它不僅容易造成身體過度負荷，也讓消化、代謝失去平衡，通常一個月逐漸減少兩公斤，是可容許的範圍。

松山醫院一般內科主任謝從閭醫師表示，吃素有很多種吃法，吃素若能注意種類的均衡，也能常保健康。

他以自己為例，說明長期吃素不但身體健康且精神奕奕，半年下來減了八至十公斤，這期間並沒有節食，只是控制每餐的量不要過飽，而將每晚禮佛的大拜式，由一百下增加至兩百下，多餘的身體屯積物，就日漸消除。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。

嚴謹過生活

除非身體過度肥胖到妨礙正常運作，謝醫師認為不要靠藥物來減肥。因為，每種藥物都有副作用，治了這

裏，卻影響那裏，不一定是好事，不如調和身心的狀態，放鬆心情，嚴謹過生活。

坐有坐相、站有站相、睡有睡相，行住坐臥都有規矩，是常保身心健康的不二良方。

找尋適合的法門

找到個人生命重心與生活目標，也與身心健康有著十分重要的關係。

現代人常常花許多時間在看電視，將自己投入無聊的節目中，類此情形反映出精神生活的空洞與貧乏。在家眾的種種煩惱，會因為與出家眾的接觸，使出家修行者也受到感染。社會的形態與變遷的步調，都直接影響著宗教生活的內涵，如何在急遽的變遷中找到適合個人修行的出路，是現代修行者的一大考驗。

遵循生命的律動

在工作中修持，在修持中精進，在精進中獲得均衡平和的身心健康，將不需要的念頭一一放下，在生命的律動過程中，健由動生，因動而健，即是自然。

護持身體健康，基本上是不可忽視的大事，卻是需要日常生活中細微

處加以觀照，以下幾點值得參考：

第一、維持三餐均衡營養：不要想當然爾，以為一天只吃一餐可以減肥，須知肥胖其實正是一種營養不良的徵兆，是身體組織功能衰退的警訊，此時如果率然採取不正常的飲食方式，勢必使營養不良的問題更形惡化。此外，一天餓下來，身體更會用加倍的方式補償吸收，其效果往往難以維持。

第二、選擇體積大、熱量低之食物：飢餓時，宜多選擇熱量低、體積

容易有飽足感的食物，如小黃瓜、胡瓜、冬瓜、黃瓜、紅白蘿蔔，竹筍、高麗菜、茄子、或豆腐等食物。

第三、改變用餐時的習慣：先喝無油之菜湯，再吃飯和配菜，要細嚼慢嚥，每口至少嚼三十下，以滿足味覺需求，使飽足感能完全傳遞到大腦，否則身體常常會因為吃得太快，未能及時獲得飽足資訊，而造成過度攝食的行爲。

第四、配合適當的禮佛、工作、運動，維持健康的生活必將事半功倍。

心誠則靈，專注的過生活，在工作時工作、吃飯時吃飯、禮佛時禮佛，此心念念不亂，活在每個當下，身體自然調節順暢。



最後，「用心生活」是常常被忽略的重要觀念。隨便將食物送入口腹之中，吃下去容易，在身體內部消化後，不需要的未必都能順利排出體外。前面所說種種注意事項，如果沒有「用心生活」的正確認知，很容易失去耐性，一旦不耐繁瑣，就會失去貫徹的決心與意志，最後不了了之，功虧一簣。

持法護身

台北市的一場大雨，讓大家警覺到下水道問題的嚴重性，這難道不是一件很寶貴的啓示嗎？我們這身皮囊是為修行而存在，善加護持才現本心之真誠，如果只求成道，不注重養護身體，是刻薄於人情，亦難修道有成，聞者應知戒。

吃素的人為什麼也會胖？

許多人都有一個疑問，為什麼素食者會發胖？真正原因在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等……

我們常聽到有些人會哀嚎：「我連喝水都會胖！」那是懷疑自己過胖的人，在減肥過程中，常會面臨的困境。尤其是一般人在減肥時，每每被醫生囑咐：要多吃蔬菜、水果，少吃脂肪、澱粉類食物！

問題來了，為何長年吃素的人也會胖？他們發胖的原因何在？專業協助減肥的營養師黃苡菱表示：吃素會胖的原因，在於使用的油質、勾芡、飲食不均衡、缺乏礦物質等等。

營養素需均衡

素食者最容易碰到因攝取的蛋白質相對變少，而使人發胖。也就是當蛋白質的攝取相對減少時，脂肪和醣類會因相對變多，導致肥胖。

做菜時勾芡也是造成肥胖的因素之一，平時所吃的飯、麵、冬粉、米粉都是澱粉質多的食物，若菜裡又增加勾芡的製作方式，會使蛋白質的量相對減少。蛋白質在豆類及牛奶中含量較多，需要量頗高，但是最好不要吃精製的加工品，豆類可以吃豆腐、豆干、豆皮、豆包、豆漿，其他過於精製的再加工品，就不適合吃。

喝優質奶

牛奶爲了喝起來好入口，通常會加入「均質化」的添加物，而且瞬間的高溫殺菌，無法保持品質的恒定，所以牛奶中可能含有抗生素、激素等物質，最好能買到沒有添加物及安全性高的牛奶，豆漿能自己製作最好，如果要買現成品，以保存期限愈短愈好，這樣添加物比較少。

維生素B群欠缺時，也會造成肥胖，因爲它是代謝熱量時，很重要的營養素，如果缺乏，會造成代謝不全，無法代謝過多的熱量。

纖維太高影響礦物質的吸收

蔬菜的纖維太高時，會影響礦物質的吸收，當礦物質缺乏時，影響深遠，例如缺鈣會影響血液循環，牛奶中雖含鈣，但是因爲含磷也高，致使鈣質無法順利吸收，而蔬菜中的鈣質，若沒有和蛋白質一起吃，也無法吸收，現今較容易取得的維他命，是以天然的檸檬酸鈣來補充。

礦物質中的鎂，是抗憂鬱、失眠，以及神經系統代謝的重要元素，鎂爲葉綠素的主要成分，因此深綠色蔬菜中多含鎂。所以平時吃素，要吃健康素，儘量兼顧各種營養，少吃甜食及

再製品。

纖維素可讓血糖平穩

增加蛋白質的攝取、增加蔬菜及水果的攝取，都是健康素食的基本原則。纖維素是讓血糖平穩、血脂濃度調整的關鍵元素，白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，吃素的人尤其不應偏食。

維生素B群與乳酸菌

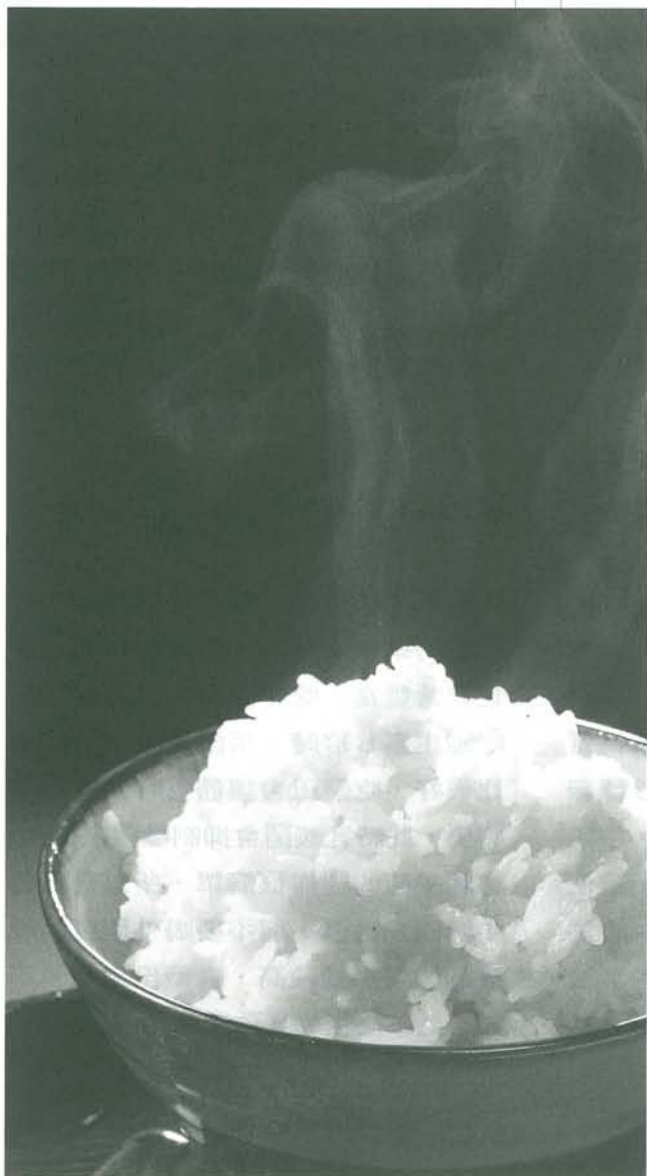
另外，胚芽米、糙米、五穀米中有豐富的維生素B群，酵母粉中的B群也非常豐富，吃生菜時，可以調配。吃維生素B群時，搭配乳酸菌一起吃比較好，吃酵母會讓體質容易被黴菌感染，此時乳酸菌會抑制黴菌入侵。

乳酸菌的製作很簡單，所以最好買牛奶回來自製，而不要喝外面賣的現成品，其熱量較高，含糖份過高，不如自製不摻糖的乳酸菌食品。

以根莖類食物取代

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等，因爲它們的纖

白飯、白麵中的纖維低，以五穀米、胚米取代，可以讓血糖代謝平衡，不易肥胖



維含量較高，可是若因此會脹氣，可以吃乳酸菌、九層塔、茼蒿，或用八角泡一點熱水喝，可消除腹脹。

多喝水

每天要喝兩千西西以上的白開水，是清理身體的必要功夫，不可小覷，喝溫水、不要喝冰水或純水。天然的泉水最好，一般自來水煮沸後飲用，若水質不佳，就過濾再煮沸。

加入生機飲食的行列

過胖的人，可以加入生機飲食的行列，多吃生菜、小蕃茄、小黃瓜，份量是慢慢增加，不要一下子吃太多，隨餐逐量增加，在黃昏前吃生食較佳；如果生食會造成虛寒的話，可以吃薑或喝薑茶暖胃。

注意食用油

平時要吃一些堅果類食物補充營養，一次一小湯匙（量不要大），儘量清淡一些，有人問：吃素的人，為何還有中風？聽起來很可怕，連吃素也會中風。其實，關鍵在用油！

油在高溫或不明成份的調理油，都不是適合做菜的油，烹調尤忌用高溫煎炸食物（油會變質），最好用蒸、

煮、汆燙或燉的烹調方式較佳，吃素的人，要補充亞麻仁油，用它來拌麵線、調沙拉吃都很好。

沙拉油 $\Omega 6$ 較多，吃太多會誘發癌症，所以家族體質有癌症病史的人，要注意不可攝取過多的沙拉油，亞麻仁油中， $\Omega 3$ 很豐富，人體若缺少 $\Omega 3$ 時，荷爾蒙會分泌不正常。

血糖平穩很重要

烹調食物時，最好不要讓食物直接接觸火源，所以烤食勿吃，水煮青菜搭配生菜的飲食，以一天食用百分之三十的生菜為宜，有些人對於想減肥時，最難控制的就是飢餓感與想吃的欲望，黃苡菱營養師說：當血糖平穩時，人是不會想吃東西的。

用運動移轉情緒

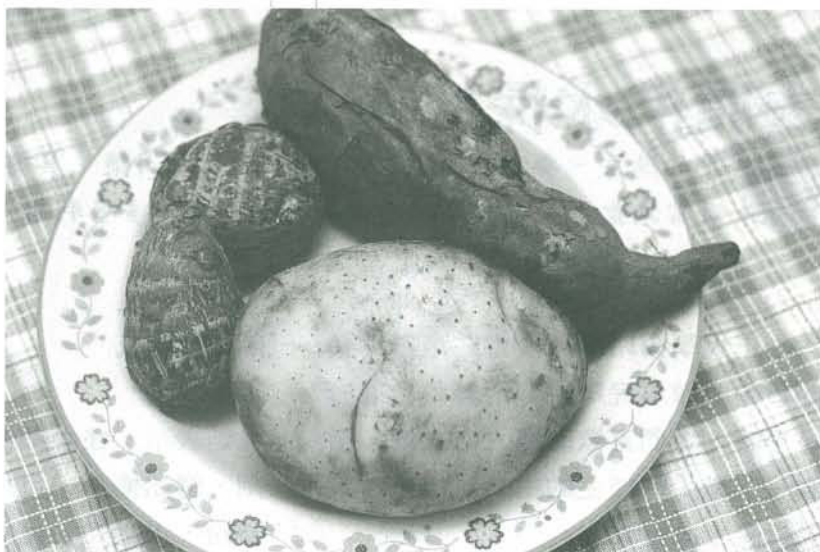
人在心靈空虛的時候，常會以吃做為情緒發洩的管道，自卑時尤其如此。因為吃能產生滿足感，所以不自覺的一直想吃，此時最好去運動！

走路、爬樓梯、溜狗，藉由運動轉移情緒，這是所謂「彈性觀點」。

關心自己究竟吃下什麼東西

我們身體自身會不斷建造及修復，細胞每隔一段時間，就會更新，例如紅血球每一百二十天就會更新一次，當我們瞭解營養的供給和細胞的修復新生息息相關，生化代謝、營養素關係人體健康至鉅，會更加關心我們究竟吃下什麼東西。什麼樣的個性會有什麼樣的生活形態，因此藉由吃有機生菜來改善飲食形態，再配合運動：禮佛、跑香、掃地等等，都是很不錯的方式，但是要持續三十分鐘為一個

身體過胖的人，用餐時最好飯量減半，而以根莖類食物取代，例如：馬鈴薯、地瓜、芋頭等。



單位。

重新設定標準

人是習慣思維的動物，在一個環境中，盡量用正面積極的思維是很重要的，將自己的生活形態，依重要性順序排列出來，先做什麼，後做什麼，這就是彈性觀念，每個人因價值觀不同，產生的行為模式也不一樣，此時切記：不要以別人的標準來當作自己的標準，因為能滿足別人的標準，未必能滿足自己！

心理上的調適

「凡事起頭難」，「羅馬不是一天造成的」，要改變既有的習慣，的確很

不容易，尤其是心理上的調適。這時，同修的協助就很重要，跨出心理障礙的第一步最難，接著一小步、一小步，可說是舉步維艱。可是，勇敢一點，恒心是很重要的，每天進步一點，不必急於看到成果，只要方法正確，長此以往，自然會看到效果。

接納自己，永不放棄自己

人最難的部分，是面對自己。

讀聖賢書，不是叫我們用聖賢的標準來壓迫自己，而是知道自己的不足，學習接納自己，永遠不放棄自己，保持一顆樂觀的心，注意吃進身體的是什麼東西，當身體處於平淡喜悅的狀態，自然能維持平衡、擁有健康。

去脂消水保健康

平日常見的陳皮、麥芽、薏仁、茯苓、黨蔘或山藥，具有去脂消水保健的功能，對需減重的人而言是較健康的方法，可以多多利用。

中正大學楊玲玲教授曾在飛碟早餐節目中，教導民眾自製消導茶，對於冬季時，人們喜歡圍爐大吃火鍋，活動量又減少而產生的宿食、消化不良的情形，很有幫助。

陳皮可理氣

她表示：在中藥裡有非常好的消化劑，譬如麥芽，可以是專門幫助消化澱粉、米麵類的食物，山楂可以幫助

分解一些脂肪，

而肚子脹時

會覺得氣

很不順、

需要理

氣，可以

利用陳皮，

陳皮本身有非

常好的理氣作用，所以覺得悶悶室室時就可以吃一點。



黨蔘可滋補

如果腸胃功能較虛的人，可加一些黨蔘，所以製作這個「消導茶」非常的簡單，可以幫助消

化，有助脂肪、澱粉的分解。

對一般需要幫助消化甚至是要消除過多的

脂肪的人來說，

這道「消導茶」頗

有幫助，是現代人一方

很好的飲品。



微炒麥芽

如果身邊沒有陳皮，最簡單的方法是用橘子替代。

其實現在的橘子已經是紅色也就是製作陳皮的材料，因此沒有陳皮時可用橘子皮，大概用半顆的橘子皮切成細絲放進去熬煮，當然最好是要曬乾，因為橘子皮裡雖然有精油的成分非常芳香，但是對於胃腸不好的人會有刺激的作用，所以可以把陳皮的量減少，只用四分之一。至於麥芽，可到中藥房去買稍微炒過的，如果消化非常不好時，可以買生品。

消除水腫有撇步

Point

【box 消導茶製作法】

材料：麥芽20公克、山楂10公克、陳皮10公克、黨蔘10公克

做法：在電鍋的內鍋中倒入四至六杯的水，外鍋放半杯的水，將所有材料放置鍋內，一同煎煮，煮到開關跳起，再將渣濾掉，就是所謂的消導茶。

食用：降溫後，可以將煮好的消導茶放在寶特瓶裡，當做飲用水喝，適合每天飲用。

有些人身體排水不良，看起來浮腫浮腫的，要改善水腫，可多吃薏仁、茯苓，在減肥的過程時不可以把胃腸搞壞，所以可搭配新鮮的山藥，煮來當飯吃。

薏仁有大、小顆之分，其實本省產的大薏仁，在臨床瀝

水效果是最好的，因為使用量非常多，所以有從泰國引進的小小顆的珍珠薏仁。不過要注意的是，在利尿的作用上，需用大薏

仁。

此外，茯苓因有補脾健胃的功用，所以將其搭配山藥一起食用，可避免減肥時將胃弄壞了。

一舉數得

薏仁還有抗癌的作用，目前國外有相關的研究報告，薏仁不但可以減肥，對於癌症也有治療的效果。

至於有人會將薏仁磨成粉吃，是因為薏仁一般是要煮爛了才吃，花費的時間比較久，所以可以把薏仁跟茯苓打磨成粉，按照一般煮飯的方式，把

薏仁和茯苓用一比一的份量調好，混在米裡煮。

米裡同時有薏仁、茯苓一起混煮，不但可以吃飽也可以有減肥、補脾健胃和防癌的功用。

現在有很多新鮮的山藥，便宜又好吃，可以把山藥磨成泥拌飯吃，吃起來非常香也有保護胃壁的作用，當然也可以和薏仁、茯苓一起磨成粉達到三合一的功效。

利用藥石方便可口

無論是陳皮、麥芽、薏仁、茯苓或山藥，都是簡單易買的藥材，一般甚至當作食材在使用，我們在運用時，只要注意比例和份量，吃七、八分飽的量，持續一段時間，自可達到效果。

食療的時間較久，需要一些耐性。提醒您，通常越能夠立竿見影的藥物，副作用越大，利用食療，既能免去副作用，又不必吃苦，值得善加運用。

